

07. 기린대화2



1 느낌과 느낌어휘목록

1) 느낌이란?

외부나 내부의 자극에 대해
우리 몸과 마음에서 일어나는 반응

정서

신체적 감각



⇒ 욕구 충족 여부를 알려주는 메신저

⇒ 행동을 일으키는 아주 강한 에너지

1 느낌과 느낌어휘목록

1) 느낌이란?

욕구가 충족되었을 때의 느낌



유쾌하고 행복한 느낌



⇒ 기쁜, 뿌듯한, 다행스러운, 안도하는,
편안한, 만족한, 느긋한, 상쾌한 등

1 느낌과 느낌어휘목록

1) 느낌이란?

욕구가 충족되지 않았을 때의 느낌



불쾌하고 불행한 느낌



⇒ 슬픈, 두려운, 불안한, 화나는, 짜증스러운,
창피한, 괴로운, 힘든, 피곤한 등

1 느낌과 느낌어휘목록

1) 느낌이란?

자기 반응을 인식하지 못했을 때

⇒ 무덤덤함을 느끼고, 특별한 느낌이 없음

자신의 느낌을 표현할 때

⇒ 다른 사람과 원만하고 부드러운 정서적
관계 유지 가능

1 느낌과 느낌어휘목록

1) 느낌이란?



자신의 느낌을
명확하고 구체적으로
표현할 수 있는 어휘

1 느낌과 느낌어휘목록

2) 느낌어휘목록

욕구/필요가 충족되었을 때의 느낌

1 / 3

감사/감동/감탄	고양된/흥분된	사랑스러운/자비심
가슴 뭉클한 감격한 감동 받은 감사하는 경이로운 ...	가슴이 터질 것 같은 고양된 기쁨에 넘치는 날아갈 것 같은 들뜬 ...	다정한 동정심을 느끼는 따뜻한 마음이 끌리는 마음이 쓰이는 ...

1 느낌과 느낌어휘목록

2) 느낌어휘목록

욕구/필요가 충족되었을 때의 느낌

2 / 3

안도/차분/ 평화로운	유쾌한/즐거움/ 만족/행복	자부심/자신감
가라앉은(고요하게) 고요한 긴장이 풀린 마음이 놓이는 맑은 ...	기분 좋은 기쁜 만족하는 명랑한 반가운 ...	공지를 느끼는 당당한 뿌듯한 의기양양한 자랑스러운 ...

1 느낌과 느낌어휘목록

2) 느낌어휘목록

욕구/필요가 충족되었을 때의 느낌

3 / 3

활력/회복	흥미/몰입	희망
고무된 기운 찬 기운이 나는 되살아난 발랄한 ...	관심(마음)이 가는 궁금한 도취한 마음을 뺏긴 매료된 ...	기대하는 기운을 내는 낙관하는 용기를 얻은 자신감을 얻은 ...

1 느낌과 느낌어휘목록

2) 느낌어휘목록

욕구/필요가 충족되지 않았을 때의 느낌

1 / 5

걱정/긴장/ 두려운/불안	고민스러운/ 압박감/성가심	고통스러운/ 상처받은/외로운
가슴이 두근거리는 걱정스러운(되는) 겁나는 겁먹은 굳어버린(두려워서) ...	심란한 고민되는 답답한 성가신 짜증스러운 ...	가슴이 찢어지는 고독한 / 고립된 고통스러운 괴로운 비참한 / 상처받은 ...

1 느낌과 느낌어휘목록

2) 느낌어휘목록

욕구/필요가 충족되지 않았을 때의 느낌

2 / 5

놀란/충격	단절감/마비	당황/수치심/ 죄책감
경악을 금치 못하는 기막힌 깜짝 놀란 놀란 덜컹하는 ...	거리감 느껴지는 냉담한 냉랭한 넋이 나간 단절된 ...	검연쩍은 곤혹스러운 난처한 당혹스러운 당황한 ...

1 느낌과 느낌어휘목록

2) 느낌어휘목록

욕구/필요가 충족되지 않았을 때의 느낌

3 / 5

부러운/간절함	분노/화	불만족/좌절 /서운한
간절한 못 견디는 부러운 샘나는 안달하는 ...	화난 분한 울화가 치미는 분개한 격분한 ...	고까운 기분 상한 낙담한 뒤틀린 똥한 ...

1 느낌과 느낌어휘목록

2) 느낌어휘목록

욕구/필요가 충족되지 않았을 때의 느낌

4 / 5

불안정감/혼란/ 의혹	슬픔/절망/무기력	아쉬운/연민/ 허전한
개운치 않은 경계심을 느끼는 기분(마음)이 오락가락하는 동요되는 ...	기운 없는 눈물이 나는 눈시울이 뜨거워지는 막막한 ...	공허한 그리운 불쌍한 상실감을 느끼는 아쉬운 ...

1 느낌과 느낌어휘목록

2) 느낌어휘목록

욕구/필요가 충족되지 않았을 때의 느낌

5 / 5

지루한	피로감/지침	혐오감/미운
권태로운 단조로운 무료한 물린 식상한 ...	기운 빠진 녹초가 된 소진된 졸린 지친 ...	거북한 거부감이 느껴지는 경멸스러운 느끼한 넌더리나는 ...

2 느낌이 아닌 단어들



강요당한, 거절당한, 공격 당한, 구속된, 궁지에 몰린,
놀림을 당한, 당연한, 들어주지 않는, 따돌려진,
무시당한, 방해 받는, 배반당한, 버림받은, 보호받는,
배려 받지 못한, 사기 당한, 속은, 실망시킨, 압박 받는,
약을 올리는, 오해 받는, 외면당한, 원치 않는,
위협받는, 의심받는, 이용당한, 인정받지 못하는,
조종당하는, 지지 받지 못하는, 망신당한,
체면을 잃은, 학대 받은, 협박 받는, 흑사당하는...

2 느낌기 아닌 단어들

📍 “당한 듯한”의 수동태 용어들

📍 말하는 사람이 판단이 섞인 말

3 느낌과 생각의 차이

‘느낀다’는 말  느낌을 표현 

생각



분석, 비교, 비난, 해석, 스토리 만들기 등



느낌의 책임을 상대에게 미룸

3 느낌과 생각의 차이

1 실제로 느낌이 아니라 생각을
말한 것

⇒ ~라고/~한다고 느껴,
~와 같이 느껴,
마치 ~처럼 느껴

3 느낌과 생각의 차이

예

1 / 2

“당신이 좀 더 분별이 있어야
한다고 느껴.”

“나는 실패한 사람같이 느껴.”

“마치 벽하고 사는 것처럼 느껴져.”

“나는 내가 항상 대기 상태인 것
같은 느낌이야.”

3 느낌과 생각의 차이

예

2/2

“나는 그것이 쓸모 없다고 느껴져.”

“나는 윤희가 꽤 책임감 있는
사람이라고 느껴져.”

“상사가 우리를 조종하는 것처럼
느껴.”

3 느낌과 생각의 차이

2 실제로 느낌이 아니라 생각을
말한 것

예 “나는 교사로서 나 자신이 실망스럽다”

자기 자신의 능력을 평가

실만, 조바심, 좌절, 그 밖의 다른 감정

3 느낌과 생각의 차이

3 다른 사람의 반응과 태도에
생각과 느낌을 구별

예

“나는 같이 일하는 동료들에게
별로 중요하지 않은 것처럼 느껴져.”

“내가 오해를 받고 있다고 느껴져.”

“나는 무시당한다고 느껴져”

생각이나 평가가 섞인 말

4 느낌 표현의 결과

1) 느낌 표현의 이점

“ 느낌을 제대로 자각하고 솔직하게
표현하면 무엇이 좋아질까요? ”

- 자기 자신의 욕구/필요가 충족되었는지,
좌절되었는지 명확하게 인식하고 전달
- 일상에서 일어나는 문제와 갈등을 해결

4 느낌 표현의 결과

2) 느낌을 표현하지 않았을 때의 대가

“ 느낌을 표현하지 않았을 때의
대가는 무엇일까요? ”

- 자신의 내면과 단절되어 자기자신을 무시
- 타인과의 연결되지 않아 문제와 갈등 지속

4 느낌 표현의 결과

3) 느낌표현 증진 노력 3가지

“ 느낌을 자각하고 표현을 증진하기
위해 어떤 노력을 해야 할까요? ”

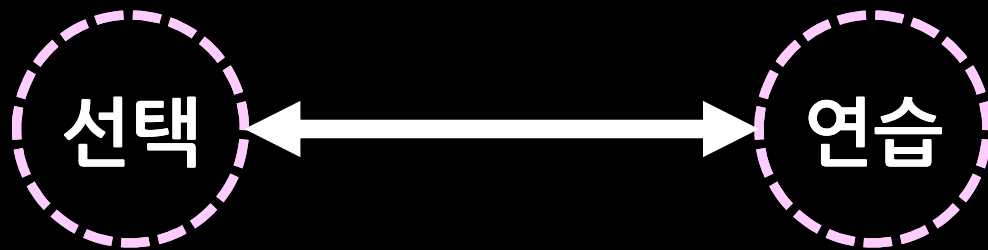
- 자신의 반응에 주의를 기울이는 것
- 느낌을 묘사하는 어휘를 개발하는 것
- 솔직함과 모험을 감수하는 용기를 가지는 것

4 느낌 표현의 결과



나 자신과 가정을 위해
어떤 언어를 선택하시겠습니까?

4 느낌 표현의 결과



어휘를 늘려 자기를 분명하게 표현하고
명료한 의사소통